



# 一行禅师

著作：太阳我的心

## 歌唱，尽情地歌唱

我们过着非常忙碌的生活。即使我们不像以往人们那样不得不干很多的体力活儿，我们看起来似乎仍没有足够的时间属于自己。人们常说他们没有足够的时间吃和呼吸，我理解他们。在我看来，这是真的。关于这一点，我们能做些什么呢？我们能用双手抓住时间，让它慢下来吗？

首先，让我们把觉照之火把点燃，然后再学习如何在觉照中喝茶、吃饭、洗碗、行走、工作和坐卧等。我们没有必要被环境拖着走。我们也不是流水中的一片树叶或木头。通过觉照，我们日常的每一个动作具有了一种新的意义，我们发现我们不是机器，我们的动作不是无灵性的，机械重复的。我们发现，生命是一种奇迹，宇宙是一种奇迹，我们自身也是一种奇迹。

当我们被烦恼和绝望侵袭的时候，我们可以反问自己：“我刚才做什么来着？我是不是在浪费我的生命？”这些问题会立刻把我们的意识重新点燃起来，让我们重新注意我们的呼吸。微笑将自然地流露于我们的唇间，我们工作中地每一秒钟将变得生机勃勃起来。如果你想歌唱，那就请吧，尽情地歌唱！

